



SOCIETÀ  
CANOTTIERI  
GARDA  
SALÒ'

**POLO  
SPORTIVO  
CANOTTIERI  
SALÒ**

Autunno  
Inverno  
Primavera

2023  
**24**



**Società Canottieri Garda Salò**

Collare d'oro e Stella d'oro al Merito Sportivo - Fondata nel 1891

**CLUB DEGLI SPONSOR**

a sostegno delle squadre agonistiche



## Piscina

Nuoto libero e lezioni private	5
Corso over	6
Corsi baby	9
Scuola nuoto	10
Gruppo sportivo	12
Gruppo sportivo FIN	13
Corsi acqua fitness	14
Corsi nuoto adulti	15
Planning corsi acqua fitness	16
Tariffe	18

## Palestra

Sala pesi, sala corsi e personal trainer	21
Corso over	22
Danza creativa	23
Corsi fitness terra	24
Planning corsi fitness terra	28
Tariffe	30

## Fisioterapia

La persona al centro	33
Biologa nutrizionista	34
Servizi per la tua salute	35
Tariffe	37

Parco estivo	38
Tennis & padel	39
Squadre agonistiche	40
Regolamento e orari	43



**assizana**  
BROKERS DI ASSICURAZIONI

**P.zza V. Emanuele II, 25**  
**25087 Salò (BS)**

**Tel. +39 0365 22693**  
**+39 0365 43168**



## Nuoto **LIBERO**

Per garantire a tutti i nostri nuotatori uno spazio adeguato e per gestire al meglio l'affluenza nelle corsie abbiamo adottato un sistema di **prenotazione** per il **nuoto libero**. Puoi annullare la prenotazione entro 2 ore dall'orario previsto e accedere entro 30 minuti dall'inizio della fascia oraria riservata.

### Tariffe

#### INGRESSI SINGOLI

<i>Intero</i>	€ 8,00
<i>Ridotto</i> <i>Under 11 - Over 65 - disabili</i>	€ 7,00
<i>Residenti</i> <i>nel comune di Salò con visione del documento</i>	€ 4,00

#### ABBONAMENTI - validità 6 mesi

<i>10 ingressi intero</i>	€ 65,00
<i>10 ingressi ridotto</i> <i>Under 11 - Over 65 - disabili</i>	€ 55,00
<i>10 ingressi residenti</i> <i>nel comune di Salò con visione del documento</i>	€ 40,00
<i>1 mese nuoto libero daily</i> <i>max 1 ingresso al giorno dalle 07:00 alle 14:00</i>	€ 55,00

## Lezioni **PRIVATE** 45 min.

Consigliate agli allievi con esigenze specifiche o con difficoltà ad essere inseriti nei corsi collettivi. Lascia il tuo numero in reception, indicando le disponibilità, e verrai ricontattato da un nostro istruttore che ti seguirà individualmente. Sono disponibili gli orari del mattino e del primo pomeriggio.

### Tariffe

	1 persona	2 persone
<i>1 lezione</i>	€ 35,00	€ 30,00 cad.
<i>5 lezioni *</i>	€ 150,00	€ 105,00 cad.

\* validità 6 mesi

# Corso OVER



45 min.



dal 18/09/2023 al 01/06/2024

Mantenersi attivi divertendosi, allenare manualità e coordinazione, allungare e sciogliere i muscoli, allenare cuore e cervello. Scopri i benefici del movimento in acqua ad ogni età!

## Tariffe e orari

<i>Monosettimanale o Bisettimanale</i>	<i>Martedì e Giovedì</i> 10:30	<i>Martedì</i> 10:30	<i>Giovedì</i> 10:30
Dal 18/09/2023 al 22/12/2023	€ 196,00 28 lezioni	€ 119,00 14 lezioni	€ 119,00 14 lezioni
Dal 08/01/2024 al 03/03/2024	€ 105,00 15 lezioni	€ 49,00 7 lezioni	€ 56,00 8 lezioni
Dal 04/03/2024 al 01/06/2024	€ 161,00 23 lezioni	€ 102,00 12 lezioni	€ 93,50 11 lezioni

*I corsi saranno sospesi nei seguenti giorni: 13/02/24 - dal 28/03/24 al 02/04/24 - 25/04/24*



# CENTRO COMMERCIALE “DUE PINI”



# TRONY

# SALÒ



**Tel. 0365 41163**

# The KING of COMFORT



Climatizzazione | Raffrescamento | Trattamento aria

[argoclima.com](http://argoclima.com)

## Corso BABY



30° C  
acqua



ISTRUTTORI  
FIN



dai 3 ai 48 mesi

dal 18/09/2023 al 01/06/2024

Nel corso di acquaticità, gestito da professionisti del settore, con la presenza del genitore in vasca, il bambino percepisce l'acqua come elemento positivo e naturale a supporto dello sviluppo motorio e relazionale.

### Orari corsi

Monosettimanale	Sabato	Domenica
3 - 11 mesi	09:40	09:10
12 - 23 mesi	10:10	09:40
24 - 35 mesi	10:50	10:20
36 - 48 mesi	11:30   16:30   17:20	11:00

### Tariffe

Monosettimanale	Sabato	Domenica
Dal 18/09/2023 al 22/12/2023	€ 117,00 13 lezioni	€ 108,00 12 lezioni
Dal 08/01/2024 al 03/03/2024	€ 72,00 8 lezioni	€ 72,00 8 lezioni
Dal 04/03/2024 al 01/06/2024	€ 108,00 12 lezioni	€ 99,00 11 lezioni

Il corso baby sarà sospeso nei seguenti giorni: 29/10/23 - 30/03/24 - 31/03/24





La nostra Scuola Nuoto Federale è certificata dal 2001. Gli istruttori seguono le linee guida della Federazione Italiana Nuoto con la supervisione del Coordinatore del piano vasca e del Direttore Tecnico.

## Orari corsi

Bisettimanale	Lunedì e Venerdì	Martedì e Giovedì
	16:30	15:40
	17:20	16:30
		17:20
Monosettimanale	Mercoledì	Sabato
	15:40	14:50
	16:30	15:40
	17:20	16:30
		17:20



## Tariffe

Bisettimanale	Lunedì e Venerdì	Martedì e Giovedì
Dal 18/09/2023 al 22/12/2023	€ 202,50 27 lezioni	€ 210,00 28 lezioni
Dal 08/01/2024 al 03/03/2024	€ 112,50 15 lezioni	€ 112,50 15 lezioni
Dal 04/03/2024 al 01/06/2024	€ 180,00 24 lezioni	€ 172,50 23 lezioni
Monosettimanale	Mercoledì	Sabato
Dal 18/09/2023 al 22/12/2023	€ 117,00 13 lezioni	€ 117,00 13 lezioni
Dal 08/01/2024 al 03/03/2024	€ 72,00 8 lezioni	€ 72,00 8 lezioni
Dal 04/03/2024 al 01/06/2024	€ 108,00 12 lezioni	€ 108,00 12 lezioni

La scuola nuoto sarà sospesa nei seguenti giorni: 01/11/23 - 08/12/23 - 12/02/24 - 13/02/24 - Dal 28/03/24 al 02/04/24 - 25/04/24 - 01/05/24

### REGOLAMENTO SCUOLA NUOTO BAMBINI

- È obbligatorio consegnare preventivamente il certificato medico per attività non agonistica a partire dai 6 anni di età
- È necessaria l'iscrizione all'ente di promozione sportiva Csen al costo di 10.00 €/anno
- Il ritiro parziale o totale dalle attività non dà diritto ad alcun rimborso
- Le lezioni perse non possono essere recuperate
- Per far vivere la giusta esperienza didattica e garantire il corretto utilizzo degli spazi, le tribune non sono accessibili al pubblico
- Gli accompagnatori dei bambini fino agli 8 anni possono accedere al piano vasca 5 minuti prima del termine della lezione per il ritiro degli allievi
- Per accompagnare i bambini negli spogliatoi si considera il genere dell'accompagnatore
- A partire dagli 8 anni i bambini devono accedere in autonomia agli spogliatoi
- È obbligatorio l'utilizzo di ciabatte pulite e cuffia
- Nella zona docce è fatto obbligo l'utilizzo di ciabatte pulite anche per gli accompagnatori
- Al fine di evitare sprechi è vietato utilizzare la doccia oltre i 3 minuti
- Convenzione bambini residenti a Salò o frequentanti le scuole di Salò: sconto 10% sulle tariffe (solo Scuola Nuoto).

# Gruppo SPORTIVO



60 min



dai 11 ai 24 anni

Rivolto ai ragazzi dagli 11 ai 24 anni che vogliono affinare la propria tecnica, allenarsi, tenersi in forma e stare in gruppo. È compreso un allenamento aggiuntivo in sala corsi per migliorare le capacità condizionali e coordinative. Gli allenamenti sono su prenotazione, nel periodo estivo gli orari subiranno variazioni.

## Orari corsi

Allenamento in piscina	Lunedì	Mercoledì
	18:00	18:00
Allenamento in sala corsi		Venerdì
da concordare con gli allenatori		16:00 / 17:00

## Tariffe

1 mese	€ 70,00
1+1 mese <i>sul secondo mese (rinnovo entro il giorno prima della scadenza)</i>	€ 60,00
1 anno dal 11/09/2023 al 31/08/2024 <i>rateizzabile fino a 12 mesi 46 euro/mese Parco esterno estivo incluso</i>	€ 552,00



# Gruppo SPORTIVO FIN



60 min



dai 11 ai 24 anni

Destinato ai giovani tra gli 11 e i 24 anni che verranno selezionati dagli allenatori per partecipare non solo agli allenamenti, ma anche alle competizioni FIN. La quota comprende il kit completo della squadra agonistica e l'iscrizione alla FIN.

## Orari corsi

Allenamento in piscina	Lunedì	Mercoledì
	18:00	18:00
Allenamento in sala corsi		Venerdì
11 - 15 anni		16:00
16 - 24 anni		17:00
Allenamento in piscina con la prima squadra	Sabato	14:30

## Tariffe

quota dal 11/09/2023 al 31/08/2024 <i>rateizzabile fino a 12 mesi e parco esterno estivo incluso</i>	€ 650,00
---	----------



## Corsi **FITNESS ACQUA** ⌚ 45 min.

Il Fitness in acqua è un'attività fisica che porta numerosi benefici al corpo. Essendo la densità dell'acqua maggiore di quella dell'aria, l'allenamento in piscina, nello specifico, risulta più faticoso ma meno traumatico per le articolazioni. E' una disciplina adatta a tutti e consente il raggiungimento di numerosi obiettivi quali: definizione muscolare, tonificazione, miglioramento delle capacità coordinative e condizionali, benessere psicofisico e divertimento.

### I nostri corsi

**Aqua Gym** Lezione a ritmo di musica di total body con l'utilizzo a rotazione di piccoli attrezzi.

**Swim Gym** Attività aerobica in acqua alta caratterizzata da una varietà di andature atte a tonificare tutti i distretti muscolari.

**Aqua Circuit** Metodo di lavoro a stazioni, ciascuna delle quali coinvolge un diverso distretto muscolare. Sono previsti esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi.

**Aqua Functional** Allenamento dinamico ed efficace ad alta intensità utilizzando un grande e un piccolo attrezzo.

**Circuit** Lavoro ad alta intensità che sfrutta la resistenza dell'acqua con i grandi attrezzi (bike, jump e tapis roulant).



## Corsi **NUOTO ADULTI**

### I nostri corsi

**Base** Supera la paura dell'acqua con esercizi idonei ai primi approcci natatori sotto la guida dei nostri istruttori FIN.

**Intermedio** Non hai paura dell'acqua ma vuoi migliorare le tecniche di base ed essere più autonomo? Questo è il livello adatto a te.

**Avanzato** Per perfezionare i vari stili, allenando resistenza e forza in acqua.



⌚ 45 min.



Via Baia del vento,  
San Felice del Benaco (BS)  
Tel: 0365 626094



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
VASCA MEDIA <b>AQUA CIRCUI</b> 08:00	VASCA MEDIA <b>AQUA GYM</b> 08:00	VASCA MEDIA <b>CIRCUIT</b> 08:00	VASCA ALTA <b>SWIM GYM</b> 08:00	VASCA MEDIA <b>AQUA CIRCUI</b> 08:00	VASCA MEDIA <b>CIRCUIT</b> 08:00
VASCA MEDIA <b>AQUA GYM</b> 08:45	VASCA ALTA <b>SWIM GYM</b> 08:45	VASCA MEDIA <b>CIRCUIT</b> 08:45	VASCA MEDIA <b>AQUA GYM</b> 08:45	VASCA MEDIA <b>AQUA GYM</b> 08:45	VASCA MEDIA <b>CIRCUIT</b> 08:45
<b>CORSO NUOTO ADULTI</b> BASE INTERMEDIO AVANZATO 9:30	VASCA MEDIA <b>AQUA FUNCTIONAL</b> 09:30	<b>CORSO NUOTO ADULTI</b> INTERMEDIO AVANZATO 9:30	VASCA MEDIA <b>AQUA FUNCTIONAL</b> 09:30	<b>CORSO NUOTO ADULTI</b> BASE INTERMEDIO AVANZATO 9:30	
<b>CORSO NUOTO ADULTI</b> INTERMEDIO AVANZATO 12:20				<b>CORSO NUOTO ADULTI</b> INTERMEDIO AVANZATO 12:20	
VASCA MEDIA <b>CIRCUIT</b> 13:10	VASCA MEDIA <b>AQUA GYM</b> 13:10	VASCA MEDIA <b>AQUA FUNCTIONAL</b> 13:10	VASCA MEDIA <b>AQUA GYM</b> 13:10	VASCA MEDIA <b>CIRCUIT</b> 13:10	
VASCA MEDIA <b>AQUA GYM</b> 18:15	VASCA MEDIA <b>AQUA CIRCUI</b> 18:15	VASCA MEDIA <b>CIRCUIT</b> 18:15	VASCA MEDIA <b>AQUA CIRCUI</b> 18:15	VASCA MEDIA <b>AQUA GYM</b> 18:15	
VASCA MEDIA <b>AQUA GYM</b> 19:00	VASCA MEDIA <b>AQUA GYM</b> 19:00	VASCA MEDIA <b>CIRCUIT</b> 19:00	VASCA ALTA <b>SWIM GYM</b> 19:00	VASCA MEDIA <b>AQUA GYM</b> 19:00	
<b>CORSO NUOTO ADULTI</b> INTERMEDIO AVANZATO 19:00	<b>CORSO NUOTO ADULTI</b> AVANZATO 19:00	<b>CORSO NUOTO ADULTI</b> INTERMEDIO AVANZATO 19:00		<b>CORSO NUOTO ADULTI</b> INTERMEDIO AVANZATO 19:00	
<b>CORSO NUOTO ADULTI</b> BASE INTERMEDIO 19:45	VASCA MEDIA <b>AQUA FUNCTIONAL</b> 19:45	<b>CORSO NUOTO ADULTI</b> BASE INTERMEDIO 19:45	VASCA MEDIA <b>AQUA FUNCTIONAL</b> 19:45	<b>CORSO NUOTO ADULTI</b> INTERMEDIO AVANZATO 19:45	

LEGENDA:  CORSI FITNESS ACQUA  CORSI NUOTO ADULTI

Lo specialista italiano dei cristalli

**VETROCAR®**

**AFFILIATO**

**Roè Volciano**

**0365/63413**

## Tariffe FITNESS ACQUA E CORSI NUOTO

Due modalità per vivere le nostre offerte di sport e benessere: abbonamenti a tempo e abbonamenti open. Scegli quella più adatta alle tue esigenze!

### ABBONAMENTI A TEMPO

1 mese	€ 70,00
1 + 1 mese sul secondo mese (rinnovo entro il giorno prima della scadenza)	€ 60,00
3 mesi	€ 185,00
9 mesi rateizzabile fino a 9 mesi, 50,00 euro/mese 14 giorni di sospensione a blocchi settimanali	€ 450,00
1 anno + kit di benvenuto omaggio rateizzabile fino a 12 mesi, 46,00 euro/mese 21 giorni di sospensione a blocchi settimanali	€ 552,00

Con gli abbonamenti temporali avrai a disposizione i seguenti accessi settimanali:

**corsi fitness acqua e nuoto adulti:**

- 1 mese: 5 accessi a settimana
- 3 mesi: 7 accessi a settimana
- 9 e 12 mesi: 10 accessi a settimana

Puoi **annullare** la prenotazione **entro 2 ore** dall'inizio della lezione e **accedere entro 15 minuti** dall'inizio della lezione.

### COMBO

Acquista **2 attività** a scelta fra sala pesi, corsi acqua e corsi terra. Per te **-30% sul prezzo** listino se sottoscritti contestualmente.

### ALL IN SPORT

Acquista **3 attività**: sala pesi, corsi acqua e corsi terra. Per te **-35% sul prezzo** di listino se sottoscritti contestualmente e **gratis il NUOTO LIBERO DAILY**.

### ABBONAMENTI OPEN

Prenota le seguenti attività: dalle sessioni di nuoto libero ai corsi di fitness acqua, dalla sala pesi ai corsi di fitness terra, fino al parco estivo.

1 ingresso	€ 12,00
10 ingressi (validità 6 mesi)	€ 90,00
20 ingressi (validità 6 mesi)	€ 150,00
50 ingressi (validità 12 mesi)	€ 320,00
100 ingressi (validità 18 mesi) kit benvenuto rateizzabile fino a 12 mesi	€ 530,00

## IL DISTRIBUTORE WITWAY

Il distributore "smart" di bevande isotoniche e acqua che troverai è la soluzione giusta per bere, ricaricare le energie e aiutare anche l'ambiente. Per l'occasione abbiamo pensato a un abbonamento in offerta speciale.

**7€**  
/MESE

ABBONAMENTO  
9 MESI / ANNUALE  
INFO IN RECEPTION

**8€**  
/MESE

ABBONAMENTO  
TRIMESTRALE  
INFO IN RECEPTION

**9€**

ABBONAMENTO  
MENSILE  
INFO IN RECEPTION

ogni mese avrai diritto a:

**15**

BEVANDE  
ISOTONICHE

**+**

**30**

RICARICHE  
D'ACQUA





## Sala PESI

300 mq di attrezzature e macchinari di altissimo livello per l'allenamento quotidiano, con istruttori di sala formati per offrire il giusto supporto tecnico agli utenti.

## Sala CORSI

150 mq di sala corsi completamente vetrata e quindi luminosissima, per attività fitness di gruppo. Un'esperienza di benessere aperta a tutte le età e stili di vita.

## Area PERSONAL HIGH-TECH

Alta tecnologia, programmi personalizzati, fitness e salute, personale formato con protocolli di lavoro specifici, piani di preparazione atletica per atleti, programmi anti infortunio, di prevenzione e tanto di più. Scopri cosa possiamo fare per farti raggiungere i tuoi obiettivi.



## Personal TRAINER

🕒 60 min.

Lezioni individuali per raggiungere obiettivi specifici e per migliorare la propria forma fisica. Per chi vuole un percorso individualizzato finalizzato a molteplici obiettivi sportivi, di fitness e benessere/salute. Per chi vuole approfondire gli aspetti biomeccanici e fisiologici dell'allenamento a secco, scoprire nuovi modi di allenarsi e nuovi attrezzi. Per chi cerca flessibilità di orari e di calendario. Gli istruttori utilizzano supporti tecnologici per la valutazione delle performance, schede di allenamento studiate sullo specifico obiettivo individuale.

### Tariffe

	1 persona	2 persone
1 lezione	€ 35,00	€ 30,00 cad.
5 lezioni *	€ 150,00	€ 105,00 cad.

\* durata massima di 6 mesi.

# Corso OVER

🕒 50 min.

dal 18/09/2023 al 01/06/2024

Fitness particolarmente adatto agli over 60 ma anche a persone più giovani, che vogliono tenersi in allenamento senza sottoporre a stress le articolazione e i muscoli.

## Tariffe e orari

<i>Monosettimanale o Bisettimanale</i>	<i>Martedì e Giovedì 17:00</i>	<i>Martedì 17:00</i>	<i>Giovedì 17:00</i>
Dal 18/09/2023 al 22/12/2023	€ 196,00 <i>28 lezioni</i>	€ 119,00 <i>14 lezioni</i>	€ 119,00 <i>14 lezioni</i>
Dal 08/01/2024 al 03/03/2024	€ 105,00 <i>15 lezioni</i>	€ 49,00 <i>7 lezioni</i>	€ 56,00 <i>8 lezioni</i>
Dal 04/03/2024 al 01/06/2024	€ 161,00 <i>23 lezioni</i>	€ 102,00 <i>12 lezioni</i>	€ 93,50 <i>11 lezioni</i>

*I corsi saranno sospesi nei seguenti giorni: 13/02/24 - dal 28/03/24 al 02/04/24 - 25/04/24*



# Danza CREATIVA

🕒 45 min. 👤 dai 4 ai 10 anni

dal 18/09/2023 al 01/06/2024

Un viaggio nel movimento per sviluppare la creatività e l'espressività. Attraverso la musica e oggetti simbolici i bambini verranno accompagnati in un percorso narrativo dove la danza farà da protagonista.

## Tariffe e orari

	<i>Mercoledì 16:30 - 4/6 anni</i>	<i>Mercoledì 17:30 - 7/10 anni</i>
Dal 18/09/2023 al 22/12/2023	€ 130,00 <i>13 lezioni</i>	€ 130,00 <i>13 lezioni</i>
Dal 08/01/2024 al 03/03/2024	€ 80,00 <i>8 lezioni</i>	€ 80,00 <i>8 lezioni</i>
Dal 04/03/2024 al 01/06/2024	€ 120,00 <i>12 lezioni</i>	€ 120,00 <i>12 lezioni</i>

### LEZIONE DI PROVA GRATUITA SU PRENOTAZIONE

*La danza creativa sarà sospesa nei seguenti giorni: 01/11/23 - 01/05/24*



## Corsi **FITNESS TERRA**

musicali | cardio

### Body **tonic**

Corso a ritmo di musica che prevede esercizi di tonificazione, elasticità e coordinazione di tutta la muscolatura, anche con l'ausilio di attrezzi (step, elastici, manubri e cavigliere).

### Cardio **tonic**

Corso a ritmo di musica che alterna esercizi cardio ad esercizi anaerobici. Tonifica, brucia i grassi, aumenta le capacità cardiovascolari, migliora le prestazioni atletiche ed è ottimo come preparazione atletica di base.

### Cardio **circuit**

Corso aerobico basato su diverse stazioni per esercizi dinamici a ritmo di musica. Allenamento vario ed efficace, basato su differenti tipologie di esercizi per allenare diverse fasce muscolari.

### Cardio **step**

Corso aerobico a ritmo di musica che prevede l'utilizzo di una piattaforma elevata (step). Perfetto per tonificare e bruciare i grassi.



**BENACO  
ENERGIA**  
DEDICATA A TE



LUCE/GAS



FOTOVOLTAICO



MOBILITA'  
ELETTRICA



EFFICIENZA  
ENERGETICA

[www.benacoenergia.it](http://www.benacoenergia.it)

benacoenergia benacoenergia benacoenergia

Benaco Energia SpA - Via E. Fermi, 5/A - 25087 Salò (BS) Tel. 0365 42971 Fax 0365 448245

## Corsi **FITNESS TERRA** funzionali | posturali

### Fit **pilates**

Corso che rinforza tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare, migliorando la postura e la condizione muscolare a protezione della colonna vertebrale. Complessivamente migliora l'equilibrio del corpo in relazione al baricentro.

### Dynamic **circuit**

Allenamento total body che ha come scopo il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative, l'aumento della componente metabolica e un alto consumo calorico.



### Redcord **balance**

Attività per il miglioramento della muscolatura profonda e del sistema propriocettivo attraverso esercizi di instabilità. Utilizzo di: Redcord, balance board, bosu, fit ball e Delos.

### Strength & **core**

Potenziamento di tutti i parametri della forza (massimale, esplosiva e veloce) con particolare attenzione sulla forza del core. Durante la lezione si utilizzeranno anche i macchinari Desmotec.

### Smart **Training**

Allenamento che comprende diverse stazioni di esercizio che vengono svolte a ripetizione o a durata prestabilita, con velocità e intensità calcolate in base agli obiettivi atletici da perseguire.

### Postural **gym**

Corso di fitness posturale volto alla riduzione e alla prevenzione di dolori articolari, muscolari e problematiche comuni, come il dolore alla schiena e alla cervicale, con l'ausilio di Well Back System.

### Cross **training**

Disciplina ad "alta intensità" sviluppata su sequenze di esercizi a circuito. Permette di migliorare le doti di resistenza con un importante dispendio energetico e di accelerare il proprio ritmo metabolico.

### Yoga

Si basa sull'utilizzo principale di respirazioni e di posture per dare equilibrio all'energia dell'essere. Si ottiene così calma, salute, tonificazione muscolare e vitalità. Lezione adatta a tutti.



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>CARDIO TONIC</b> CARDIO 08:30	<b>FIT PILATES</b> EQUILIBRIO 08:30	<b>CARDIO STEP</b> CARDIO 08:30	<b>FIT PILATES</b> EQUILIBRIO 08:30	<b>CARDIO TONIC</b> CARDIO 08:30	<b>STRENGTH &amp; CORE</b> FORZA 09:00
<b>POSTURAL GYM</b> EQUILIBRIO 09:30	<b>STRENGTH &amp; CORE</b> FORZA 09:30	<b>BODY TONIC</b> CARDIO 09:30	<b>STRENGTH &amp; CORE</b> FORZA 09:30	<b>POSTURAL GYM</b> EQUILIBRIO 09:30	<b>CARDIO TONIC</b> CARDIO 10:00
<b>FIT PILATES</b> EQUILIBRIO 11:00		<b>FIT PILATES</b> EQUILIBRIO 11:00		<b>FIT PILATES</b> EQUILIBRIO 11:00	<b>RED CORD BALANCE</b> EQUILIBRIO 11:00
<b>SMART TRAINING</b> EQUILIBRIO 12:30	<b>CARDIO STEP</b> CARDIO 12:30	<b>SMART TRAINING</b> EQUILIBRIO 12:30	<b>CARDIO STEP</b> CARDIO 12:30	<b>BODY TONIC</b> CARDIO 12:30	
		<b>SMART TRAINING</b> EQUILIBRIO 13:20			
<b>CARDIO TONIC</b> CARDIO 18:15	<b>DYNAMIC CIRCUIT</b> CARDIO 18:15	<b>CARDIO CIRCUIT</b> CARDIO 18:15	<b>DYNAMIC CIRCUIT</b> CARDIO 18:15	<b>CARDIO TONIC</b> CARDIO 18:15	
<b>CARDIO STEP</b> CARDIO 19:15		<b>SALA2 RED CORD BALANCE</b> EQUILIBRIO 18:15		<b>CARDIO STEP</b> CARDIO 19:15	
<b>SALA2 STRENGTH &amp; CORE</b> FORZA 19:15	<b>CROSS TRAINING</b> FORZA 19:15	<b>CARDIO CIRCUIT</b> CARDIO 19:15	<b>CROSS TRAINING</b> FORZA 19:15		
<b>YOGA</b> EQUILIBRIO 20:15	<b>FIT PILATES</b> EQUILIBRIO 20:15	<b>SALA2 RED CORD BALANCE</b> EQUILIBRIO 19:15	<b>FIT PILATES</b> EQUILIBRIO 20:15		
		<b>YOGA</b> EQUILIBRIO 20:15			

LEGENDA:  FUNZIONALE | POSTURALE  MUSICALE | CARDIO



# RINNOVO E CONSEGUIMENTO CQC - ADR PATENTE NAUTICA

**NOVITÀ** ESAMI MOTO  
SU PISTA PROPRIA

**GAVARDO**  
Via G. Quarena, 126  
0365 34826

**SALÒ**  
Via Umberto 1°, 5/B  
0365 521960

## Tariffe

### FITNESS TERRA E SALA PESI

Due modalità per vivere le nostre offerte di sport e benessere: abbonamenti a tempo e abbonamenti open. Scegli quella più adatta alle tue esigenze!

#### ABBONAMENTI A TEMPO

1 mese	€ 70,00
1 + 1 mese sul secondo mese (rinnovo entro il giorno prima della scadenza)	€ 60,00
3 mesi	€ 185,00
9 mesi rateizzabile fino a 9 mesi, 50,00 euro/mese 14 giorni di sospensione a blocchi settimanali	€ 450,00
1 anno + kit di benvenuto omaggio rateizzabile fino a 12 mesi, 46,00 euro/mese 21 giorni di sospensione a blocchi settimanali	€ 552,00

Con gli abbonamenti temporali avrai a disposizione i seguenti accessi settimanali:

**sala pesi:** max 1 ingresso al giorno entro 30 minuti dall'inizio della fascia oraria riservata e puoi **annullare** la prenotazione **entro 2 ore** dall'orario previsto

#### corsi fitness terra:

**1 mese:** 5 accessi a settimana  
**3 mesi:** 7 accessi a settimana  
**9 e 12 mesi:** 10 accessi a settimana

Puoi **annullare** la prenotazione **entro 2 ore** dall'inizio della lezione e **accedere entro 15 minuti** dall'inizio della lezione.

#### COMBO

Acquista **2 attività** a scelta fra sala pesi, corsi acqua e corsi terra. Per te **-30% sul prezzo** listino se sottoscritti contestualmente.

#### ALL IN SPORT

Acquista **3 attività:** sala pesi, corsi acqua e corsi terra. Per te **-35% sul prezzo** di listino se sottoscritti contestualmente e **gratis il NUOTO LIBERO DAILY.**

#### ABBONAMENTI OPEN

Prenota le seguenti attività: dalle sessioni di nuoto libero ai corsi di fitness acqua, dalla sala pesi ai corsi di fitness terra, fino al parco estivo.

1 ingresso	€ 12,00
10 ingressi (validità 6 mesi)	€ 90,00
20 ingressi (validità 6 mesi)	€ 150,00
50 ingressi (validità 12 mesi)	€ 320,00
100 ingressi (validità 18 mesi) kit benvenuto rateizzabile fino a 12 mesi	€ 530,00

## IL DISTRIBUTORE WITWAY

Il distributore "smart" di bevande isotoniche e acqua che troverai è la soluzione giusta per bere, ricaricare le energie e aiutare anche l'ambiente. Per l'occasione abbiamo pensato a un abbonamento in offerta speciale.

**7€**  
/MESE

ABBONAMENTO  
9 MESI / ANNUALE  
INFO IN RECEPTION

**8€**  
/MESE

ABBONAMENTO  
TRIMESTRALE  
INFO IN RECEPTION

**9€**

ABBONAMENTO  
MENSILE  
INFO IN RECEPTION

ogni mese avrai diritto a:

**15**

BEVANDE  
ISOTONICHE

**+**

**30**

RICARICHE  
D'ACQUA



## La persona **AL CENTRO**

La fisioterapia del Polo Sportivo offre un servizio pluridisciplinare integrato, incentrato su un percorso riabilitativo che non si limita a intervenire sulla fase acuta ma offre una serie di servizi che possono portare al completo recupero e alla ripresa dell'attività.

La possibilità di utilizzare l'acqua (idrochinesi) è un valore fondamentale per la qualità del trattamento.

Ti invitiamo gentilmente a lasciare il tuo numero presso la reception, accompagnato dalle tue disponibilità.

Sarai prontamente contattato da uno dei nostri fisioterapisti dedicati, i quali saranno lieti di offrirti un supporto personalizzato.

Per qualsiasi informazione aggiuntiva, non esitare a contattarci al numero: 0365 40030 - [polosportivo@canottierigarda.it](mailto:polosportivo@canottierigarda.it)

**MARONI**  
1895

**Abbigliamento donna**  
**Salò**

 **negoziomaroni**

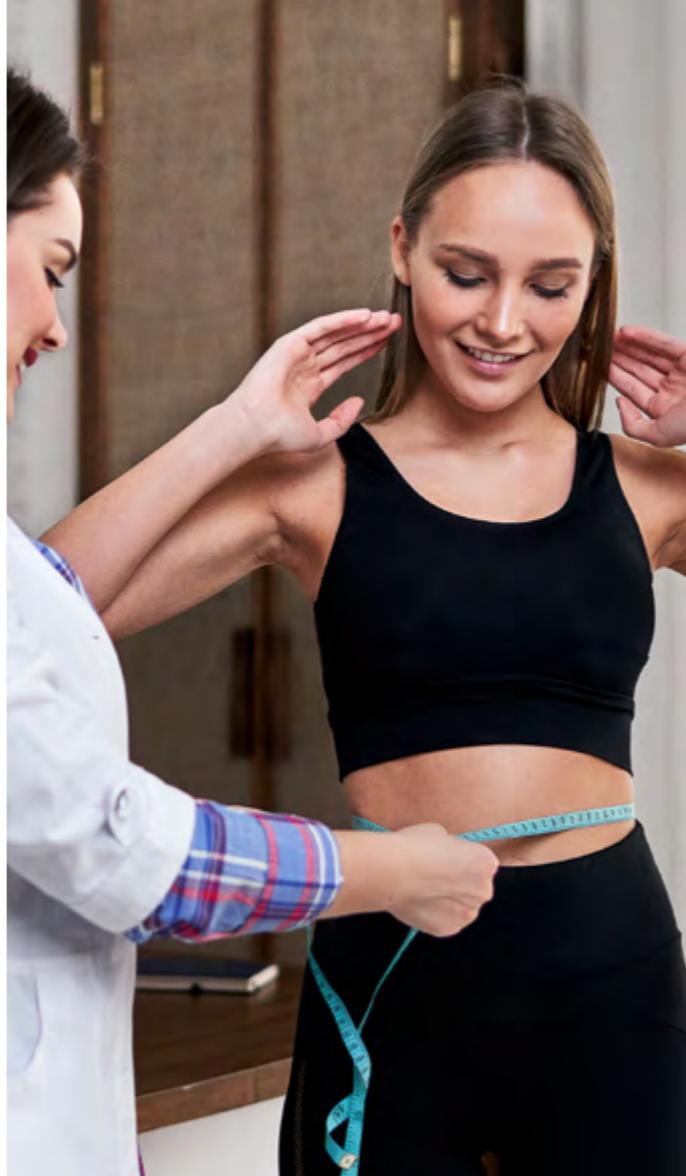
## Biologa **NUTRIZIONISTA**

Tutti i martedì  
dalle 13 alle 19

**L'OBIETTIVO** del lavoro di biologa nutrizionista è quello di aiutare le persone a intraprendere un percorso di educazione alimentare, cercando di insegnare le corrette abitudini nutrizionali. Un programma dietetico non è sinonimo di rinunce o sacrifici, ma è un nuovo stile di vita improntato sul benessere della persona.

### **DI COSA MI OCCUPO:**

Educazione alimentare per bambini e per adulti  
Compilazione di piani alimentari personalizzati bilanciati per le diverse esigenze:  
Nutrizione in obesità e sovrappeso;  
Nutrizione in gravidanza e allattamento;  
Nutrizione in età senile;  
Nutrizione in caso di intolleranze e/o allergie alimentari;  
Nutrizione per gli sportivi;  
Nutrizione nel soggetto vegetariano/vegano;  
Nutrizione nei diversi stati fisiopatologici accertati dal medico.



## Servizi **PER LA TUA SALUTE**

### **Fisiatra**

È uno specialista medico che si occupa di migliorare la funzionalità e la qualità della vita dei pazienti con disturbi muscolari, scheletrici o neurologici. Attraverso terapie personalizzate, come esercizi e trattamenti manuali, aiuta nel recupero funzionale e nella gestione del dolore, adattando i piani di trattamento alle esigenze di ciascun paziente.

### **Massaggio terapeutico**

Lo scopo primario del massaggio terapeutico è quello di migliorare le condizioni biologiche dei tessuti interessati da una patologia. Si può ottenere un effetto decontratturante, vasodilatatorio e antalgico.

### **Terapie strumentali**

**Tecar:** terapia ad alta frequenza che prevede protocolli di linfodrenaggio con tecniche manuali.

**Ultrasuonoterapia:** gli ultrasuoni vengono utilizzati per ridurre il dolore causato da nevriti, tendiniti, epicondiliti e artrosi.

**Magnetoterapia:** agisce direttamente sulle cellule dell'organismo, facilitando il ripristino dei tessuti.

### **Idrokinesi**

L'utilizzo dell'acqua a scopo riabilitativo dopo un trauma, un intervento chirurgico, per alleviare dolori muscolo scheletrici e come prevenzione. Grazie alla spinta idrostatica dell'acqua, l'attività si svolge con meno dolore, più controllo del movimento, più coordinazione e sicurezza.



## Riabilitazione

**Posturale:** per prevenire e curare patologie come mal di schiena, sciatalgia, cervicale e molte altre.

**Funzionale:** la rieducazione funzionale è la fase del percorso riabilitativo necessaria a risolvere attivamente deficit motori.

## Osteopatia

Mira a correggere lo squilibrio creatosi in seguito al sintomo doloroso, per ristabilire così l'armonia e riequilibrare le tensioni. Individua le aree in disfunzione e ripristina il normale funzionamento dell'organismo con la stimolazione delle capacità di recupero intrinseche.

## Kinesiotaping

Applicazione di bende elastiche con effetto terapeutico, preventivo e riabilitativo. In base all'applicazione il kinesio taping supporta i legamenti delle articolazioni, riduce la tensione di tendini e muscoli, migliora la propriocezione del movimento del corpo e contrasta il gonfiore del tessuto per effetto della compressione.

## Delos

Il Sistema Delos rappresenta oggi lo stato dell'arte della valutazione e dell'allenamento del controllo propriocettivo.

Adatta ad atleti, bambini, anziani, persone con patologie ortopediche, neurologiche e persone affette da disturbi del movimento: morbo di Parkinson, post trauma cerebrale e post ictus.

## Mobilizzazione

Terapia manuale che consiste nel mobilizzare una o più articolazioni e consente al paziente di ampliare gli angoli del movimento.



# TARIFFE

## Fisioterapia

Consulenza fisioterapica	€ 35,00
Massoterapia	€ 35,00
Trattamento riabilitativo (tecar, rieducazione posturale e funzionale)	€ 40,00
Trattamento fisioterapico	€ 45,00
Massoterapia completa	€ 55,00

## Idrokinesi

Idrokinesi 1-1	€ 40,00
Idrokinesi 1-2	€ 35,00
Idrokinesi 1-3	€ 30,00

## Osteopatia

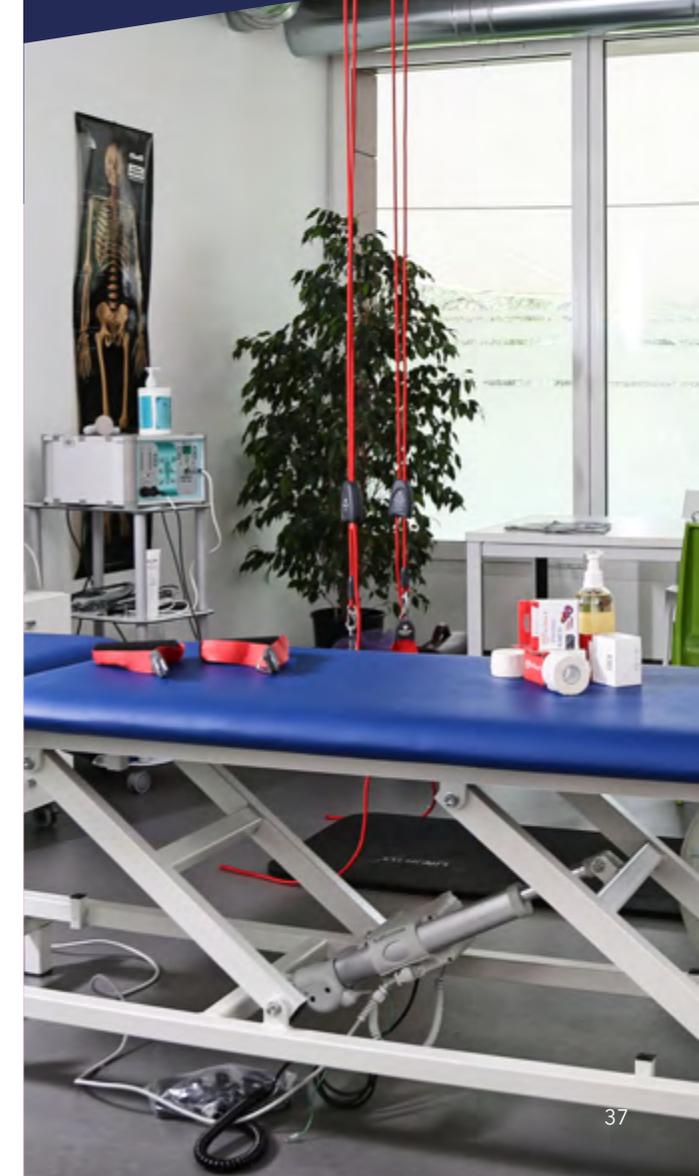
Trattamento osteopatico	€ 60,00
-------------------------	---------

## Fisiatra

Visita fisiatrica	€ 100,00
-------------------	----------

## Nutrizionista

Valutazione antropometrica	€ 40,00
Visita nutrizionale	€ 120,00
Visita di controllo	€ 60,00



## Parco **ESTIVO**

### **Piscine e scivoli**

Gli amanti del nuoto hanno a disposizione una vasca olimpica con profondità variabile e attrezzata con due acqua-scivoli. Per i più piccoli una vasca con acqua bassa e altri tre scivoli per un divertimento a 360 gradi.

### **Spray Park**

Giochi a getto d'acqua, scivoli e bolle, una piscina sicura e perfetta dai 3 anni.

### **Area giochi "Laguna Bianca"**

Attrezzata con scivoli, sabbionaia, altalena e casette è il luogo ideale per esprimere la propria creatività.

### **Sport & Fun**

Due bellissimi campi da beach volley, un campo da calcetto in erba, due campi da calcio/tennis per godersi il meglio dello sport all'aria aperta.

### **Ristorazione**

Un bar/ristorante attrezzato per un pranzo salutare e leggero e un chiosco ideale per rinfrescarsi dal caldo dell'estate.



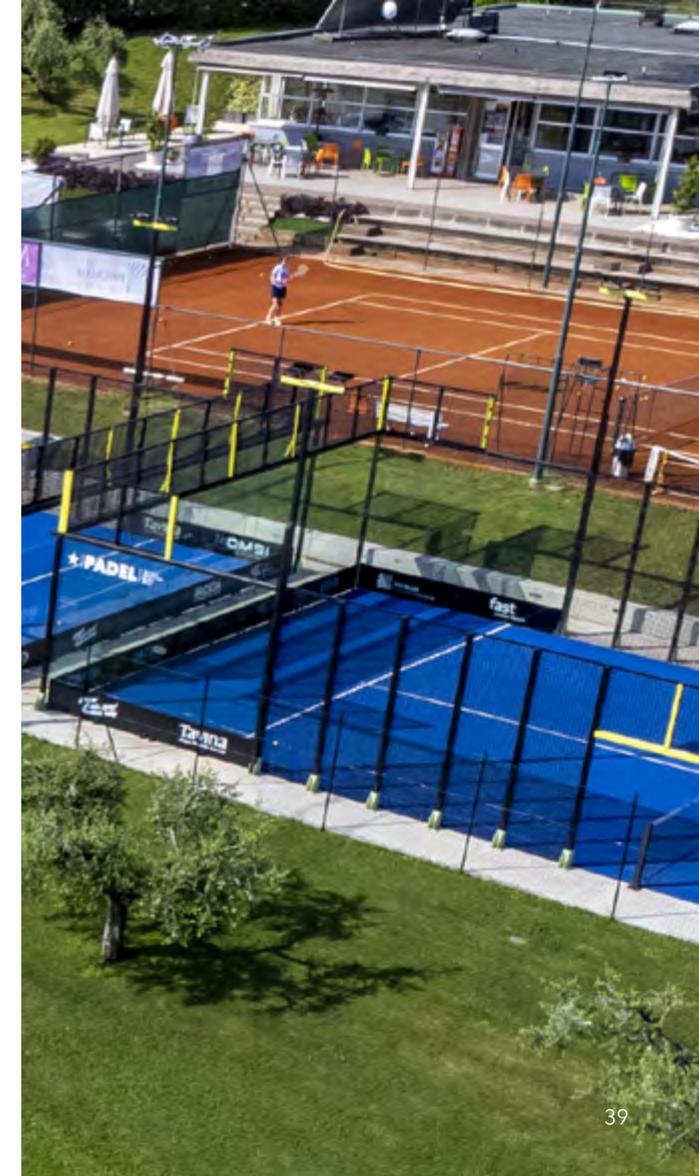
## Tennis & PADEL

### **Tennis**

Il Tennis Salò Canottieri è un circolo progettato per offrire una piacevole esperienza all'insegna dello sport e del divertimento. Offre 4 campi in terra rossa, di cui due completamente rifatti con tecnologia Red-Plus, tecnica che permette di mantenere le stesse caratteristiche e prestazioni del gioco del tennis su un campo in terra battuta (velocità della pallina, scivolata ecc.), ma migliorando e facilitando la manutenzione dei campi pre e post partite o dopo condizioni di meteo avverse, garantendo così ai giocatori un servizio di alta qualità. La Club House, recentemente riqualificata, è un perfetto luogo di aggregazione, dove poter seguire le proprie passioni, trascorrere momenti di relax e organizzare pranzi e cene in compagnia in un clima di condivisione e rispetto reciproco.

### **Padel**

I due campi da Padel della Canottieri Garda Salò, primi campi a essere stati realizzati sulla sponda ovest gardesana, sono posizionati tra i 4 campi da tennis e il parco estivo con piscine del Polo Sportivo. Lezioni private di padel dirette dai nostri istruttori e maestri federali, per tutti i livelli di gioco dal principiante al giocatore esperto. L'istruttore, oltre alla correzione degli eventuali errori tecnici e di impostazione, aiuterà l'utente a capire meglio gli aspetti tattici che in questo sport rivestono un aspetto particolarmente rilevante. I nostri istruttori sono disponibili tutti i giorni per soddisfare le più svariate esigenze. Possibilità di lezioni private: individuali, doppie o triple.



# Squadre **AGONISTICHE**

**3 sedi:** Sede Sociale, Polo Sportivo e Tennis; il porto "M. Melzani" che ospita imbarcazioni a vela e a motore nel cuore di Salò.

## **5 discipline agonistiche:**

Canottaggio, Vela, Nuoto, Triathlon e Tennis.

Un impegno costante e professionale per ottenere i grandi risultati agonistici che caratterizzano la nostra storia passata e recente.

## **1 sola mission:**

la promozione dei valori dello sport.

## **Canottaggio**

**Squadra giovanile:** l'obiettivo di questa squadra è la crescita dell'atleta tramite il passaggio da un allenamento basato sul gioco e sull'apprendimento della tecnica fino ad un allenamento più strutturato.

**Agonistica:** gli atleti svolgono allenamenti specifici con intensità e carichi di lavoro crescenti in base all'età e alle capacità degli atleti. L'obiettivo di questa squadra è competere sia a livello nazionale che internazionale.

**Squadra master:** lo spirito master è quello di competere divertendosi all'insegna dei valori dello sport, dell'amicizia e dello spirito di squadra.



## **Nuoto**

**Preagonistica:** la preagonistica è un corso di transizione dalla scuola nuoto all'attività agonistica.

**Esordienti A-B:** il settore esordienti rappresenta la prima esperienza di nuoto a livello agonistico. Nell'arco della stagione gli atleti partecipano a gare provinciali, regionali e nazionali.

**Prima Squadra:** la prima squadra, cuore pulsante del settore agonistico, è composta da atleti che puntano ad attività di livello nazionale.

**Squadra master:** il fantastico mondo del nuoto per divertirsi e competere a ogni età: non mancheranno durante la stagione momenti di festa, aggregazione e convivialità.

## **Vela**

**Optimist:** terminati i corsi di iniziazione i giovani atleti possono essere inseriti nella squadra Alfa, che permette di avvicinarsi all'agonistica in modo progressivo, partecipando a regate zonali.

La squadra Bravo (dagli 8 ai 13 anni) funge da vivaio per la squadra Victor (dai 10 ai 14 anni) ed entrambe partecipano a regate a livello nazionale e internazionale.

**29er:** la classe 29er (dai 14 ai 18 anni) richiede una preparazione atletica e mentale già a livelli professionali. Prepariamo i nostri atleti alle classi olimpiche e ad ambire al raggiungimento di risultati internazionali e mondiali, insegnando anche il rispetto degli avversari e delle regole.



## Triathlon

**Preagonistica:** l'obiettivo è di preparare i ragazzi alla triplice disciplina apprendendo tecniche e segreti dei tre sport che compongono il triathlon: nuoto, ciclismo e corsa.

**Squadra giovanile:** L'inserimento nella squadra agonistica comporta la formazione dell'atleta sia dal punto di vista delle prestazioni che della preparazione tecnica. Gli atleti avranno modo di confrontarsi con atleti nazionali e internazionali di alto livello.

**Age Group:** l'obiettivo di questa squadra è competere in gare di livello nazionale, attraverso una programmazione degli allenamenti puntuale che permetta all'atleta di migliorare i vari aspetti della performance.



## Tennis

**SAT - Scuola tennis:** la mission della nostra scuola tennis è avvicinare i ragazzi allo sport del tennis contribuendo ad un percorso di socializzazione e di crescita. Altro aspetto importante è l'approccio alla partita, alla motivazione degli atleti e all'educazione dello spirito di squadra. La scuola tennis offre un percorso formativo completo: minitennis, avviamento, perfezionamento.

**Squadra agonistica:** l'obiettivo principale della scuola tennis agonista è quello di offrire una preparazione adeguata a tutti i ragazzi che hanno ambizioni di competere a livello nazionale e internazionale.



## Regolamento

- 1| È obbligatorio consegnare preventivamente il certificato medico per attività sportiva non agonistica a partire dai 6 anni di età;
- 2| È necessaria l'iscrizione all'ente di promozione sportiva Csen al costo di € 25,00 per adulto e di € 10,00 under 14;
- 3| La direzione si riserva il diritto di variare la programmazione delle attività in base alle necessità organizzative;
- 4| Il programma estivo subisce alcune riduzioni garantendo comunque la pianificazione dell'80% del programma invernale;
- 5| Il ritiro parziale o totale dalle attività non dà diritto ad alcun rimborso;
- 6| Le lezioni perse non possono essere recuperate;
- 7| Gli abbonamenti non comprendono l'accesso e l'utilizzo del parco estivo;
- 8| La prenotazione alle attività è necessaria e possibile per i soli titolari di abbonamento attivo;
- 9| Sono previste scontistiche particolari per i sottoscrittori di abbonamenti a tempo che decidano di acquistare successivamente altri abbonamenti;
- 10| È possibile cancellare la prenotazione entro 2 ore dall'inizio dell'attività;
- 11| È possibile prorogare la data di scadenza di abbonamenti a numero di ingressi/lezioni sottoscrivendo un nuovo abbonamento di pari condizioni entro la naturale scadenza dello stesso;
- 12| Per tutto quanto non espresso si rimanda al regolamento esposto all'ingresso della struttura;
- 13| Per eventuali opere di manutenzione straordinaria il Polo Sportivo potrà adottare delle variazioni di orario e/o chiusure.

## Orario Impianto

Lunedì	<b>07:00 - 22:00</b>
Martedì	<b>07:00 - 22:00</b>
Mercoledì	<b>07:00 - 22:00</b>
Giovedì	<b>07:00 - 22:00</b>
Venerdì	<b>07:00 - 22:00</b>
Sabato	<b>07:00 - 19:00</b>
Domenica	<b>08:30 - 17:30</b>

Fasce orarie prenotabili  
tramite WebApp SportRick





# Società Canottieri Garda Salò

*Collare d'oro e Stella d'oro al Merito Sportivo - Fondata nel 1891*

Piazzale Donatori di Sangue  
25087 Salò (BS) - Italy | +39 0365 40030

**polosportivo@canottierigarda.it**

**canottierigarda.it**   